Nachbericht: „Alzheimer vorbeugen – Experten klären auf“, September 2017

1,2 Millionen Alzheimer-Patienten und kein Heilmittel: Zum Welt-Alzheimer-Tag am 21. September hat die gemeinnützige Alzheimer Forschung Initiative e.V. (**AFI**) aus Düsseldorf mit der Veranstaltung „Alzheimer vorbeugen – Experten klären auf“ auf das Thema Alzheimer-Prävention aufmerksam gemacht. Der Informationsabend fand in Kooperation mit dem Frankfurter Forum für interdisziplinäre Alternsforschung (FFIA) der Goethe-Universität Frankfurt und dem Lions-Club Usingen-Saalburg statt.

TV-Moderatorin und **AFI-Botschafterin Okka Gundel** führte durch die Veranstaltung. „Ein schöner Blick von der Bühne ist das. Der gut gefüllte Saal zeigt mir, wie wichtig unser Thema ist“, begrüßte sie die 600 Teilnehmer im Festsaal des Casinos am Campus Westend der Goethe-Universität Frankfurt. Okka Gundel ist die Aufklärung über die Alzheimer-Krankheit und die Unterstützung der Angehörigen eine Herzensangelegenheit, denn: „Meine Oma hatte Alzheimer. Sie ist 2003 gestorben.“

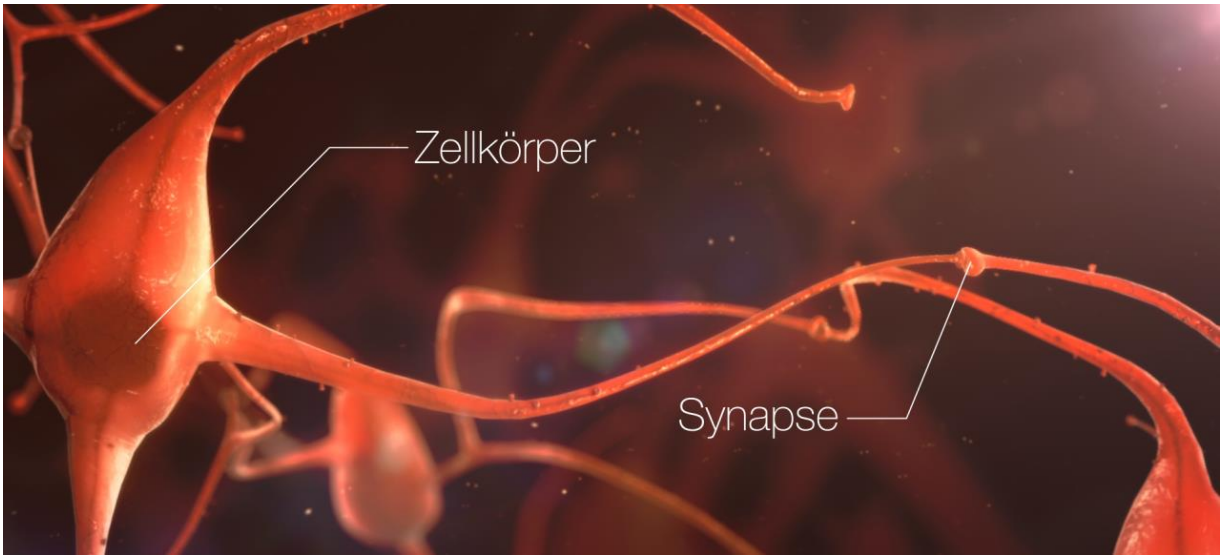
600 Teilnehmer verfolgten die Vorträge unserer Experten und stellten zahlreiche Fragen.

„Die AFI ist unabhängig von staatlichen Stellen und der Pharmaindustrie“, stellte **Oda Şanel, Geschäftsführerin der AFI** heraus. Das bedeutet, dass die Ziele der AFI – Förderung der Alzheimer-Forschung und Information der Öffentlichkeit über die Alzheimer-Krankheit – ohne Einflussnahme von Dritten verfolgt werden können. Deshalb zählt die AFI auf die Unterstützung aus der Bevölkerung. „Ohne Sie, liebe Spender, hätten wir das nicht geschafft. Ohne Sie wären wir gar nichts“, sagte Oda Şanel bei der Begrüßung. So konnte die AFI bisher

201 Forschungsaktivitäten mit über 8,4 Millionen Euro unterstützen. Damit ist sie der größte private Förderer der Alzheimer-Forschung in Deutschland. Zusätzlich konnten 750.000 kostenlose Ratgeber und Broschüren an Interessierte und Betroffene versendet werden.

Auch **Prof. Dr. Frank Oswald, Vorstandsprecher des Frankfurter Forum für interdisziplinäre Alternsforschung (FFIA)**, betonte die Wichtigkeit der Forschung, damit ein gesundes Altern für viele Menschen Realität werden kann. Er rückte dabei aber auch den gesellschaftlichen Zusammenhang des Älterwerdens in den Blickpunkt: „Altern ist kein Defizit, sondern einfach ein Abschnitt des Lebens“. Daher müsse die Gesellschaft für die Fragen des Alterns und der damit verbundenen Krankheitsbilder sensibilisiert werden.

Der kurze Animationsfilm „Alzheimer: Eine dreidimensionale Entdeckungsreise“ stimmte die Besucher anschließend auf die Vorträge der vier Referenten ein. Wer die Reise ins menschliche Gehirn noch einmal miterleben möchte, kann den Animationsfilm auf der Webseite der AFI unter www.alzheimer-forschung.de, Rubrik „Alzheimer“ → „Was ist Alzheimer“ ansehen.



Szene aus dem Film „Alzheimer: Eine dreidimensionale Entdeckungsreise“

1. Vortrag: „Sport ist die beste Medizin – auch gegen Alzheimer?“

„Jede zweite Frau und jeder dritte Mann über 65 entwickelt im weiteren Altersverlauf eine Demenz“, erklärte **Prof. Dr. Johannes Pantel, Leiter des Arbeitsbereichs Altersmedizin am Institut für Allgemeinmedizin** der Goethe-Universität Frankfurt. „Wir wollen Ihnen aber keine Angst machen, sondern Sie ermuntern, aktiv zu werden“, stellte Pantel das Motto für den Abend vor. Deshalb ging er auf die Wichtigkeit eines aktiven Lebensstils im Folgenden genauer ein.

Eine Möglichkeit, sein Alzheimer-Risiko zu senken, sei eine regelmäßige sportliche Betätigung, so Pantel. Dabei wirkt sich regelmäßige Bewegung gleich mehrfach positiv auf die Gesundheit des Gehirns aus. Neben den mentalen Fähigkeiten werden auch die Hirndurchblutung, die Neurotransmitter, die Verbindungsfähigkeit der Hirnregionen sowie das Hirnvolumen positiv beeinflusst. Für einen nachweisbaren Effekt empfahl er den Zuhörern, rund 150 Minuten pro Woche Sport im moderaten Bereich zu treiben, „sodass man sich beim Sport noch unterhalten kann“. Laut verschiedener Studien könne mit Sport und Bewegung das persönliche Alzheimer-Risiko um rund ein Drittel verringert werden. Zusätzlich stärkten Ausdauer- und Kraftsport auch das Herzkreislaufsystem und begünstigten so insgesamt ein gesünderes Altern.

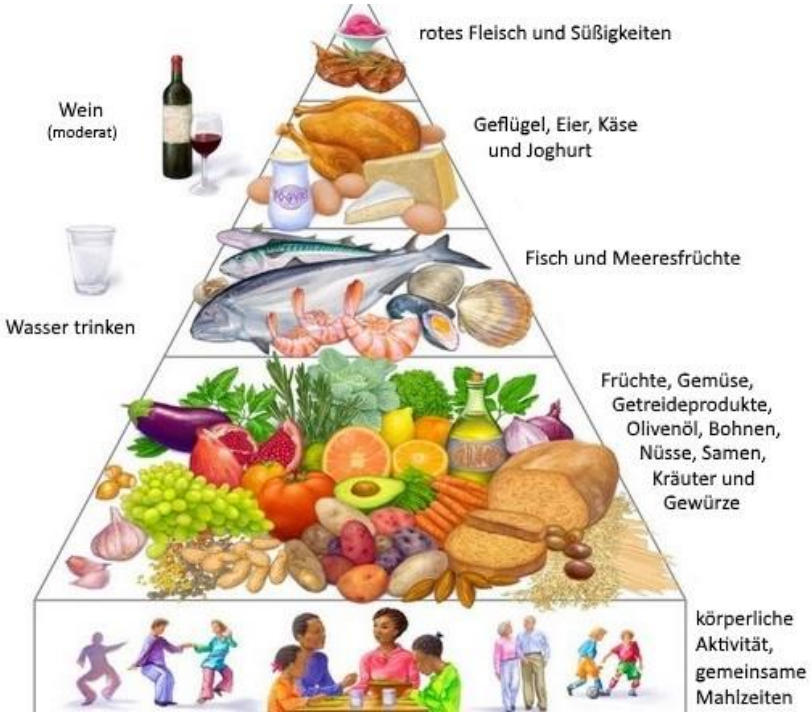
Prof. Dr. Johannes Pantel erläuterte die Bedeutung von Sport für die Alzheimer-Prävention.

Dabei sollte man eine sportliche Betätigung wählen, die einem Spaß macht und liegt. Falls Vorerkrankungen bestehen, kann es auch sinnvoll sein, vorher den Hausarzt um Rat zu fragen. Doch laut Prof. Pantel steht fest: „Sport ist eine wunderbare anti-aging Methode.“

2. Vortrag: „Essen gegen das Vergessen – schützt die richtige Ernährung vor Alzheimer?“

„Personen, die sich mediterran ernähren, haben ein geringeres Alzheimer-Risiko“, fasste **Prof. Dr. Gunter Eckert von der Justus-Liebig-Universität Gießen** den aktuellen Wissensstand im Bereich Ernährung zusammen. „Die mediterrane Ernährung ist gekennzeichnet durch einen Verzehr von viel Obst und Gemüse, Olivenöl und Nüssen, dafür wenig rotes Fleisch und viel Fisch. Beim Fisch sollte man eher zu fettem Seefisch wie Lachs, Kabeljau, Sardine oder Makrele

greifen, da diese Fische viele langkettige Omega-3-Fettsäuren enthalten“, sagte der Professor für Ernährung in Prävention und Therapie, der selber mit seiner Arbeitsgruppe die positiven Auswirkungen der Ernährung erforscht. Von der AFI wurde er seit 2002 bereits drei Mal mit einer jeweils zweijährigen Forschungsförderung unterstützt.



Die Schutzfunktion für das Gehirn entstehe zum einen über die Kalorienreduktion, die nachweislich ein gesundes Altern begünstigt. Zum anderen führen verschiedene Inhaltsstoffe der mediterranen Ernährungsweise zu einer Stärkung der Abwehrfähigkeit des Gehirns. Insbesondere Polyphenole seien von positiver Wirkung, so Prof. Eckert. Diese tragen laut Studien zu einem verbesserten Blutfluss, einer verbesserten Energieversorgung der Zellen sowie der Hemmung von Entzündungen im Gehirn bei. Polyphenole treten insbesondere als bunte Farbstoffe pflanzlicher Lebensmittel auf. Besonders reichhaltig an Polyphenolen sind beispielsweise einige Gewürze (z.B. Kurkuma), grüner Tee, natives Olivenöl, farbintensive Früchte (zum Beispiel Blaubeeren) oder die Blätter des Ginkgo-Baums.

„Mit einer ausgewogenen und bewussten Ernährung nach mediterranem Vorbild in Verbindung mit regelmäßiger Bewegung lässt sich das persönliche Alzheimer-Risiko um 40 % verringern!“, brachte Prof. Eckert die Vorteile einer gesunden Lebensführung auf den Punkt. „Es kann aber nur darum gehen, seine Chancen zu erhöhen, gesund zu bleiben. Eine Garantie gibt es nicht. Nur wenn man dauerhaft seinen Lebensstil ändert, kann man hoffen, dass man sein Risiko minimiert“, erklärte er abschließend.

„Dauerhaft seinen Lebensstil ändern“, empfiehlt Prof. Dr. Gunther Eckert.

3. Vortrag: „Aktiv und gesellig – Alzheimer-Vorbeugung durch soziale Kontakte und geistige Fitness?“

Gleich mit zwei Vorurteilen räumte **Dr. Valentina Tesky** auf: Das Lösen von Kreuzworträtseln hat kaum vorbeugende Effekte. Stattdessen werde gelerntes Wissen abgefragt, sagte die Psychologin vom **Arbeitsbereich Altersmedizin der Goethe-Universität Frankfurt**. Auch Gehirnjogging und Sudoku werden oftmals überschätzt, da der Transfer auf die Alltagsfähigkeit ausbleibe und sich eine nachhaltige Wirkung nicht erzielen ließe. „Geistige Fitness sind Aktivitäten, die das Gehirn fördern“, sagte Dr. Tesky. TV-Konsum gehöre in den allermeisten Fällen nicht dazu. „Lernen Sie Neues“, empfahl sie den Zuhörern, „zum Beispiel eine Fremdsprache oder ein Musikinstrument.“ Wer geistig rege bleibt und dabei negativen Stress nach Möglichkeit vermeidet, der senke dadurch auch sein Alzheimer-Risiko, so Dr. Tesky. Dazu können klassische Anregungen wie beispielsweise Lesen, Schach spielen, kulturelle Unternehmungen, Musizieren oder Weiterbildung im Alter gehören, aber ebenso produktive Hobbies wie Kochen, Nähen, Stricken, Gartenarbeit oder Malen.

Besonders empfehlenswert seien Aktivitäten in der Gruppe, da soziale Kontakte gerade auch im Alter wichtig seien, um einer Depression vorzubeugen. Laut Studien zeigten sozial eingebundene Personen weniger gesundheitsschädliche Verhaltensweisen. Menschen, die sich einsam fühlen, hätten hingegen ein nachweislich erhöhtes Demenzrisiko. Wichtig sei bei

den sozialen Kontakten, dass sie als positiv und unterstützend wahrgenommen werden, erklärte Dr. Tesky.

Dr. Valentina Tesky hat eine klare Empfehlung an die Teilnehmer: „Lernen Sie Neues!“

Eine Möglichkeit, auch im Alter aktiv zu werden (oder zu bleiben), bietet die von Dr. Tesky entwickelte AKTIVA-Methode, die in einigen Städten bereits von verschiedenen Organisationen und Gruppenleitern angeboten wird. Bei dem Programm wird in der Gruppe durch verschiedene Aktivitäten die geistige Fitness gefördert.

4. Vortrag: „Alt werden, jung bleiben – Warum ist medizinische Vorsorge wichtig?“

Abschließend machte **Prof. Dr. Ralf Ihl, Chefarzt der Klinik für Gerontopsychiatrie und Psychotherapie am Alexianer Krankenhaus Krefeld**, auf die Wichtigkeit der medizinischen Vorsorge aufmerksam. Dabei gab er einen abschließenden Überblick der wichtigsten Faktoren für ein gesundes Altern.

Wichtige Risikofaktoren für die Alzheimer-Krankheit sind Bluthochdruck, Diabetes, Übergewicht und Cholesterin. Deswegen müssen diese Faktoren möglichst früh erkannt und behandelt werden, um das persönliche Alzheimer-Risiko nicht zu erhöhen. Sehr wichtig sei es auch, so Prof. Ihl, einen Vitamin B12-Mangel frühzeitig festzustellen und auszugleichen. Das Vitamin unterstützt die Reparatur der menschlichen Nervenzellen maßgeblich und ist damit für die Hirngesundheit im Alter von entscheidender Bedeutung.

Prof. Ihl schloss sich seinen Vorrednern an, dass eine bewusste und gesunde Ernährung sowie regelmäßige Bewegung einem gesunden Altern förderlich sind. Sein Ratschlag: „Es braucht keinen Marathonlauf, es reicht auch, wenn Sie regelmäßig spazieren gehen.“ Wichtig bei Ernährungsfragen sei, dass man hauptsächlich Wasser trinke, aber auch grüner Tee oder Kaffee in Maßen seien zu empfehlen. Außerdem rät Professor Ihl, täglich mindestens 30 Gramm Walnüsse zu verzehren, um den Körper mit hochwertigen Antioxidantien zu versorgen.

Wie wir beim Altern möglichst gesund bleiben, das verriet Prof. Dr. Ralf Ihl.

Er betonte auch die Bedeutung von erholsamem Schlaf für den optimalen Schutz des Gehirns. Im Schlaf werden toxische Proteine im Gehirn abgebaut und über das Nervenwasser ausgeschwemmt. Dadurch könnten die Verklumpungen des Alzheimer-typischen Amyloid-Proteins länger in Schach gehalten werden. Ein weiterer Ansatz einer positiven Alzheimer-Prävention könnte auch eine gute Mundraumhygiene sein. Einer neuen Theorie zufolge könnten Bakterien, die normalerweise auf der menschlichen Zunge leben, am Ausbruch der Alzheimer-Krankheit beteiligt sein. Womöglich, so Prof. Ihl, könnte das gesunde Altern also bereits beim Zähneputzen beginnen.

Möglichst gesund alt werden: Alle Referenten machten den Zuhörern deutlich, dass es kein Patentrezept gibt, um sich vor der Alzheimer-Krankheit zu schützen. Mit den vorgestellten Aktivitäten kann aber das persönliche Alzheimer-Risiko verringert werden. Und die sollten vor allen Dingen Spaß machen, damit sie nachhaltig im Alltag umgesetzt werden. In diesem Sinne hoffen wir, dass wir Ihnen mit diesem Nachbericht eine anregende Lektüre bieten konnten.

Weitere Antworten auf Fragen rund um die Alzheimer-Krankheit finden Sie auf unserer Internetseite www.alzheimer-forschung.de in der Rubrik „Alzheimer“ → „Was ist Alzheimer?“ → Fragen & Antworten.

600 Teilnehmer informierten sich bei der kostenlosen Veranstaltung der AFI.

Das Team der Alzheimer Forschung Initiative e.V. (AFI) bedankt sich für Ihr Interesse und freut sich über eine Unterstützung beim Kampf gegen die Alzheimer-Krankheit.

Spendenkonto:
IBAN: DE19 3702 0500 0008 0634 00
BIC: BFSWDE33XXX
Oder direkt online spenden!